

Jueves 7 de agosto del 2025 | Año 40 | Nº 14.986
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

FRENTE A LAS ACUSACIONES DEL PRESIDENTE DE COLOMBIA, GUSTAVO PETRO

FOTO: MINISTERIO DE DEFENSA

PERÚ MUEVE EL EJÉRCITO A LA FRONTERA

- Tropas peruanas llegaron hasta la isla Santa Rosa e instalaron cuartel con todos sus equipos.
- Ministro de Defensa de Colombia dice que sus Fuerzas Armadas están listas para defender su soberanía. PÁGINA 2

Delincuentes armados asaltan galería La Molina. PÁG. 3

ROBAN 9 JOYERÍAS

Mario recordó relación que tuvo con Onelia y que nunca la olvidará. PÁG. 8

LA LLAMA MI AMOR

SOLDADOS QUEDARON ESTABLECIDOS EN CUARTEL GENERAL DE LA ZONA

EJÉRCITO TOMÓ isla Santa Rosa

✚ Presencia de uniformados fue para realizar actividades cívicas. ✚ Población saludó presencia de militares, en medio de la tensión diplomática con Colombia.

LORETO. En medio del ambiente tenso que se vive por las discrepancias con el gobierno de Colombia por la soberanía de la isla Santa Rosa, ayer en horas de la mañana llegaron a dicha zona efectivos del Ejército del Perú.

El desplazamiento de las tropas fue registrado por las cámaras de América Televisión que viajó ocho horas con los soldados en una embarcación desde Caballococha hasta el cuartel militar instalado en el lugar, en la provincia de Mariscal Ramón Castilla, región Loreto.

La llegada de los militares formó parte de una misión de acción cívica, focalizada en la interacción con la población local. Los uniformados realizaron actividades orientadas a fortalecer la presencia estatal en Santa Rosa y atender necesidades de la comunidad, en una coyuntura marcada por la tensión diplomática que generó el presidente de Colombia, Gustavo Petro, al señalar que el Perú usurpó territorio colombiano.



POBLACIÓN SALUDÓ MEDIDA

"¡A defender la patria!", expresó uno de los soldados al llegar a la isla Santa Rosa, lo que fue registrado por América Televisión.

La presencia de los militares fue de manera pacífica y saludada por la población que de esa manera se sintieron respaldados y protegidos en medio de este ambiente tenso.

La llegada de los militares formó parte de una misión de acción cívica, focalizada en la interacción con la población local.

La soberanía de Santa Rosa está respaldada por el Tratado Salomón-Lozano y su protocolo adicional, acuerdos firmados en el siglo XX que definieron los límites actuales entre Perú y Colombia.



IMPORTANTE REGIMIENTO DEL EJÉRCITO PERUANO LLEGÓ A LA ISLA SANTA ROSA.

DICE LA BBC AL CONSULTAR A ESPECIALISTAS

"Islas de nadie"



BBC MUNDO ANALIZÓ EL TEMA DEL CONFLICTO DIPLOMÁTICO.

La isla Santa Rosa, ubicada en el Amazonas y que acaba de generar un conflicto diplomático entre Colombia y Perú, es un territorio que no pertenece a nadie informó BBC Mundo.

Expertos internacionalistas consultados por BBC Mundo concuerdan que dicho territorio son "islas de nadie" al menos hasta que ambos países no reevalúen binacionalmente sus dominios, ya que cuando Colombia y Perú definieron sus límites estas formaciones no existían.

Como Santa Rosa, varias islas emergieron en los últimos años en la frontera entre Colombia y Perú, definida desde hace un siglo por el cauce más profundo del Amazonas.

En julio, el Congreso del Perú abrobó la creación del distrito de Santa Rosa de Loreto en la isla de mismo nombre.

MINISTERIO DE DEFENSA SE PRONUNCIÓ

Colombia en guardia



MINISTRO DE DEFENSA DE COLOMBIA, PEDRO SÁNCHEZ

BOGOTÁ. El ministro de Defensa, Pedro Sánchez, se pronunció frente a la tensión diplomática por isla Santa Rosa, que reabre debate sobre límites entre Colombia y Perú.

"Colombia tendrá para su defensa unas Fuerzas Militares permanentes compuestas por nuestro Ejército, nuestra Armada Nacional y nuestra Fuerza Aérea para cuatro elementos fundamentales: garantizar y defender la soberanía, la independencia, la integridad territorial y el orden constitucional", expresó Sánchez.

el Popular
Jueves 7 de agosto del 2025
Año 40 | Nº 14.986
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

INGRESARON AL LOCAL DE MADRUGADA FINGIENDO SER INQUILINOS

Delincuentes roban joyas de galería en La Molina

✚ Unas nueve tiendas fueron desvalijadas.

Carlos Lara Porras

Una banda de delincuentes alquiló un stand de una galería comercial en La Molina para robar dicho establecimiento comercial.

El atraco ocurrió la madrugada de ayer en la galería La Molina II, en la cuadra 10 de la av. La Molina. Los facinerosos habían alquilado hace una semana haciéndose pasar como comerciantes para no levantar sospechas y planificar el atraco.

Cuando la galería estaba por cerrar, los malhechores ingresaron haciéndose pasar nuevos inquilinos y redujeron a los vigilantes, a uno de ellos le hicieron una herida en la cabeza.

Los delincuentes forzaron las puertas de los stands, centrándose especialmente en aquellos que se dedicaban a la venta de joyas. Fueron en total nueve puestos los afectados.

Aún no se determinó el monto total de lo sustraído, pero trascendió que un stand habría sido blanco del robo de más de 10 mil dólares en joyas de oro.

Se supo que el establecimiento comercial no cuenta con cámaras de seguridad, lo cual facilitó que los hampones actúen sin problemas.

"Yo tengo 20 años trabajando aquí y nunca había pasado algo así. Hasta ahora nadie sabe nada, la Policía sigue investigando", manifestó uno de los comerciantes afectados.



HAMPONES REDUJERON A VIGILANTES PARA ROBAR.



Preocupación

Este robo generó preocupación en los vecinos porque la galería está ubicada en una zona apacible y nadie hubiera imaginado este asalto.

EN DISTRITO DE PUENTE DE PIEDRA

Balean bus de El Chino

Un nuevo ataque sufrió la empresa de transporte Etuchisa, conocida como Los Chinos. Ayer en horas de la mañana delincuentes a bordo de una motocicleta dispararon contra el bus que estaba en pleno recorrido y con pasajeros a bordo en Puente de Piedra.

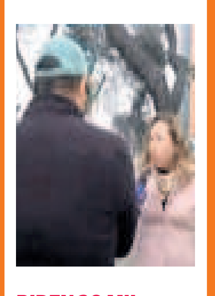
Se supo que fueron dos disparos. El conductor al percatarse del peligro aceleró y evitó lo que pudo ser una tragedia. Afortunadamente no hubo heridos.

La Policía reforzó la seguridad en los paraderos de la ruta A de Etuchisa. Igualmente, inició un operativo para el control de identidad a los motociclistas que circulan en Puente Piedra.

Los conductores de El Chino están atemorizados por este nuevo atentado.

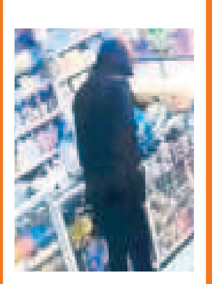
PUDO SER UNA TRAGEDIA.

EN CORTO



PIDEN 20 MIL SOLES A EMPRESA DE TRANSPORTE

La esposa de un conductor del bus de transporte de personal, quien falleció tras ser atacado por una organización criminal en Sayán, es extorsionada. Los facinerosos le exigen el pago de 20 mil soles para permitirle trabajar. El bus no es de transporte público, sino privado que se dedica a trasladar a personal del sector agrícola, mineros e industriales.



MALOS POLICÍAS 'SEMBRABAN' DROGAS

Los nueve policías detenidos en un operativo vinculados con la banda Los incorregibles de San Juan de Miraflores, tienen denuncias desde 2022. Según la investigación de la Fiscalía, los detenidos habrían 'sembrado' droga y armas a personas intervenidas durante operativos irregulares, para luego exigirles pagos de dinero a cambio de dejarlos en libertad.



DELINCUENTES SE HICIERON PASAR COMO CLIENTES.

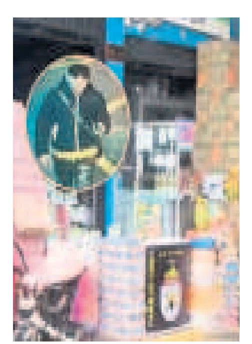
ASALTO EN MERCADO DE FIORI EN SMP

Encañonan a comerciante y se llevan 10 mil soles

Dos delincuentes asaltaron a una comerciante del Mercado Mayorista de Productores de Fiori en San Martín de Porres.

Según la información preliminar, los sujetos ingresaron al puesto de abarrotes minutos antes de que la ciudadana cerrara el local. Uno de ellos le apuntó con una pistola y, entre los dos, retiraron más de 10 mil soles de las ventas del día.

La comerciante informó que los maleantes se hicieron pasar por clientes. Según las cámaras de seguridad del puesto de abarrotes, los sujetos estaban afuera de la tienda cuando, de repente, uno de ellos sacó un arma de fuego e ingresó. Este le jaló los cabellos a la comerciante y la amenazó para que retirara las ganancias de las ventas. Tras ello, huyeron con rumbo desconocido. (Camila Salinas)



DUEÑO DEL LOCAL FUE ACRIBILLADO

Asesinato en carwash

El propietario de un carwash en San Juan de Lurigancho fue asesinado en el mismo establecimiento comercial.

El crimen fue registrado por las cámaras de seguridad del negocio, en la sexta cuadra de la av. Jorge Basadre, cerca del Mercado San Gabriel.

La víctima Jonathan Santos Carrasco (48) fue atacado a balazos cuando conversaba con una mujer. Fue llevado al hospital San Juan de Lurigancho. El dueño del negocio fue llevado al hospital San Juan de Lurigancho, donde los médicos certificaron su deceso.



CÁMARAS CAPTARON EL ATAQUE.

GOBERNADOR DE LORETO EXIGE PRESENCIA DE PRESIDENTA BOLUARTE EN ISLA SANTA ROSA

"Debe defender la patria"

René Chávez refirió que su región está olvidada por el Gobierno.

Carlos Lara Porras



GOBERNADOR DE LORETO, RENÉ CHÁVEZ, ESPERA QUE PRESIDENTA DINA BOLUARTE SE PRONUNCIE.

El gobernador regional de Loreto, Jorge René Chávez, exigió la presencia de la presidenta Dina Boluarte en la isla Santa Rosa y pronunciarse ante el conflicto diplomático que generó el mandatario de Colombia, Gustavo Petro, quien dijo que Perú usurpó territorio colombiano.

"La presidenta debería suspender su viaje por Japón y regresar al Perú porque esto es una crisis entre dos países", declaró Chávez a Latina.

Criticó el silencio de la mandataria, quien todavía no se ha pronunciado. "La presidenta debería ser la primera en defender la patria. Debería pronunciarse porque este es un tema entre mandatarios", remarcó.

El gobernador de Loreto también pidió la presencia del canciller Elmer Schialer. "El canciller si se encuentra de viaje debería venir y presentarse en la isla Santa Rosa", acotó.

Chávez manifestó que la región Loreto se encuentra olvidado por el Gobierno. "Creo que se han olvidado de la amazonía, especialmente de la región Loreto", puntualizó.

Igualmente hizo hincapié en las necesidades de su región para el desarrollo. "Lo más importante para nosotros y encontrar el desarrollo es la interconexión eléctrica y digital. También está pendiente los trabajos de infraestructura de la carretera", expresó.

Boluarte de viaje

La mandataria Dina Boluarte viajó a una gira oficial por Japón e Indonesia y su retorno al país está previsto para el 12 de agosto. Hasta el momento no se pronunció sobre el conflicto diplomático entre Colombia y Perú.

ISLA DE LA DISCORDIA

La isla Santa Rosa, ubicada en la ribera del río Amazonas, forma parte del departamento de Loreto y es el último punto peruano antes de llegar a la confluencia fronteriza con Colombia y Brasil. Tiene una extensión de 272 kilómetros cuadrados y cuenta con una población cercana a las 3.000 personas.


ÓSCAR ARRIOLA RESPONDIÓ A CRÍTICAS.

JEFE DE ESTADO MAYOR PNP, ARRIOLA

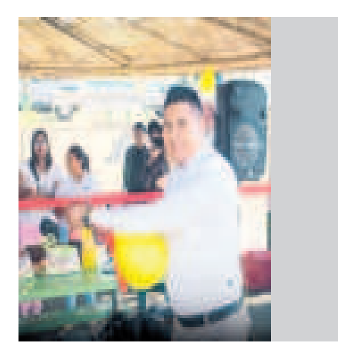
Justifica compra de autos de alta gama

El jefe del Estado Mayor de la Policía Nacional del Perú (PNP), Óscar Arriola, justificó la compra de automóviles de alta gama. "Los carros 'Audis' pertenecen al Estado. Cuando uno pasa de baja, y es por las características de seguridad, porque nosotros los generales estamos amenazados y necesitamos un vehículo de performance para desplazarnos. Yo me doy de baja y entrego el vehículo y, después de 30 días, si lo considero necesario, puedo pedir, porque así lo dice la ley, que se nos asigne para pagar lo que corresponde", declaró a RPP.

Los automóviles de la marca Audi están valorizados en más de 200 mil soles cada uno.

PIDE MINISTRA DE LA MUJER

Prisión para alcalde


TITULAR DE LA CARTERA PIDE DURA PENA CONTRA ALCALDE DE MEDIO MUNDO.

HUAURA. La ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Fanny Montellanos, llegó a Huaura e informó que el Ministerio Público recalificó como tentativa de feminicidio la denuncia contra el alcalde del centro poblado de Medio Mundo, Diego Castillo Crisóstomo, quien agredió a su ex pareja en dicha provincia del departamento de Lima.

"No vamos a permitir que este hecho quede impune. Exigimos a la Policía Nacional y al Ministerio Público actuar con celeridad para proteger a la víctima y sancionar ejemplarmente al agresor", declaró Montellanos.

La funcionaria explicó que elementos como videos, declaraciones y otros elementos influyeron en la recalificación del Ministerio Público.


GONZÁLEZ-OLAECHEA DIJO QUE PETRO ACTÚA DE MANERA PROVOCADORA.

EX CANCILLER SOBRE SI CASO VA A CORTE DE LA HAYA

"Perderían por goleada"

El ex ministro de Relaciones Exteriores, Javier González-Olaechea, se pronunció sobre la controversia por las declaraciones del presidente de Colombia, Gustavo Petro, quien aseguró que la isla Santa Rosa pertenece a territorio colombiano.

"Dije que (las declaraciones de Petro) eran un acto provocador y que no era la primera vez que el señor presidente Petro se manifestaba en términos hostiles respecto al Perú. Lo hizo desde el día 1 que el gobierno constitucional de la presidenta Boluarte asumió el poder", manifestó a 24 horas.

El ex canciller se refirió a la posibilidad de que Colombia lleve el caso a la Corte Internacional de Justicia de La Haya. "Si fueran a La Haya serían derrotados por goleada" acotó.

HABRÍA SIDO VÍCTIMA DE VIOLACIÓN EN HUÁNUCO

Menor de 13 años muere al dar a luz en su vivienda

✚ El bebé se encuentra en buen estado e investigan el caso.



LA FISCALÍA INICIÓ INVESTIGACIÓN.

HUÁNUCO. Una adolescente de solo 13 años perdió la vida horas después de convertirse en madre, en un alejado caserío del distrito de Panao, en la provincia de Pachitea, región Huánuco.

El hecho ocurrió el pasado vieres 1 de agosto, en la comunidad de Piruro, centro poblado de Yurajmarca, y generó una profunda consternación tanto en la zona como a nivel nacional.

Según relató su madre, la menor comenzó con los dolores de parto en la madrugada y, pese a los intentos por contactar a personal de salud, no lograron asistencia médica oportuna. Dio a luz en su hogar, pero falleció poco después.

La Fiscalía Penal Corporativa de Pachitea, liderada por la fiscal Frida Esteban Rivera, investiga el caso como un presunto delito contra la libertad sexual, dado que toda relación con menores de 14 años constituye legalmente una violación. La adolescente había sido atendida previamente en una posta de salud, donde incluso se le recomendó permanecer en una casa materna debido al riesgo del embarazo, pero ella decidió regresar a su hogar días antes del parto. El bebé nació en buen estado de salud y permanece bajo custodia de la abuela materna, mientras el Juzgado de Familia evalúa su situación.

El entorno familiar reveló que la adolescente evitó mencionar la identidad del padre del bebé, señalando únicamente que él se encargaría de su hijo y de sus estudios.

EN CORTO

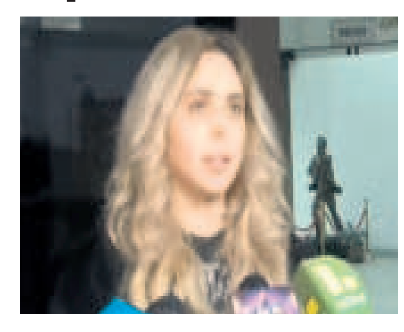
DECRETO DE URGENCIA PARA EL TREN DE PORKY

La municipalidad de Lima planteó al Gobierno emitir un decreto de urgencia para agilizar la ejecución del tren Lima-Chosica. Esta iniciativa busca superar las trabas técnicas y políticas que frenaron el proyecto en los últimos meses y representa un cambio en la relación entre el alcalde Rafael López Aliaga y el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC).

El burgomaestre anunció que entregará la propuesta directamente al premier Eduardo Arana, confiando en que la "voluntad política" del Ejecutivo destrabe el proyecto.

ADOLESCENTE REPORTADO COMO DESAPARECIDO

Está en Ecuador y el padre detenido



MADRE DIO A CONOCER LA UBICACIÓN DEL MENOR.

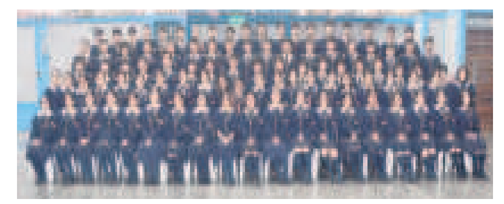
Jhon Mikhael Correa Márquez, adolescente de 14 años reportado como desaparecido en Surco, fue localizado en el Hospital Básico del Cantón Colta, provincia de Chimborazo, en Ecuador, según confirmó su madre, Melissa Márquez.

El hallazgo se produjo luego de que el menor enviara un video a su familia confirmando que se encontraba con su padre, John Correa Arango, quien actualmente está detenido por presunta presentación de documentos falsos.

"Estoy muy feliz de que ya apareció mi hijo. Igual es una alerta que haya llegado a la mitad de Ecuador. El padre está detenido", dijo la madre a ATV.

CIEN ESCOLARES DEL JUAN PABLO PEREGRINO

Ingresan a la universidad



UN GRAN LOGRO.

Cien estudiantes del colegio Juan Pablo Peregrino de Carabayllo ingresaron a la Universidad Nacional del Callao que, el último domingo 20 de julio, realizó su examen de admisión. De las 998 vacantes ofrecidas en su modalidad ordinaria, el 9,5% de ellas y con puntajes sobresalientes fueron alcanzados por escolares de dicho plantel, quienes seguirán estudios en las carreras de las áreas Ciencias Económicas y Empresariales, Ciencias de la Salud e Ingenierías.

De los 100 ingresantes, 26 de ellos figuran en los primeros puestos de las carreras elegidas. Ellos son: Cielo Salvador Andrade (Economía); Alonso Vergara Malpartida y Eidan Arredondo Ibarra (Administración); Adrian Zavaleta Correa (Ingeniería Industrial), entre otros.

TAMBIÉN HAY MÁS DE 100 DESAPARECIDOS

Aluvión arrrasa un pueblo dejando cinco muertos

✦ Torrenciales lluvias provocaron deslizamiento.



SIGUEN LAS LABORES DE BÚSQUEDA.

INDIA. Al menos cinco personas murieron y más de un centenar permanecen desaparecidas tras un deslizamiento de tierra causado por lluvias torrenciales en el estado de Uttarakhand, en el Himalaya indio, informaron fuentes oficiales.

El desastre tuvo lugar en la aldea de Dharali, en el distrito de Uttarkashi, cuando un aluvión súbitamente descendió de las montañas y arrasó con el pueblo, llevándose todo a su paso y arrastrando a decenas de personas montaña abajo.

"Alrededor de 150 personas han sido llevadas a lugares seguros. Según la información disponible, se han encontrado cuatro personas muertas y hay más de 100 desaparecidos. Aún estamos esperando confirmación de la administración local", declaró el inspector general adjunto de la Fuerza Nacional de Respuesta ante Desastres (NDRF, en inglés), Mohsen Shahedi, que desplegó tres equipos en la zona afectada.



DETIENEN A UNA PERSONA.

CINCO SOLDADOS HERIDOS DE BALA

Tiroteo en base militar

GIORGIA. El Ejército de Estados Unidos reportó cinco soldados con heridos de bala y la detención de una persona tras el tiroteo en la base militar de Fort Stewart, en Georgia, estado del sur del país, donde aseguró que ya "no representa una amenaza".

El sitio cerró por la presencia del tirador activo en el área del Equipo de Combate de la Segunda Brigada Blindada, reportó el equipo de Fort Stewart Hunter Army Airfield en Facebook.

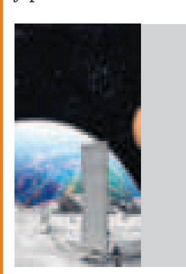
"Víctimas se han reportado y la situación es persistente", indicó previamente el organismo, que está al suroeste de la ciudad de Savannah, donde alberga a unas 10 mil personas, entre miembros de las Fuerzas Armadas y sus familias.

EN CORTO



HIROSHIMA: A 80 AÑOS DE LA BOMBA ATÓMICA

TOKIO. Japón guardó ayer un minuto de silencio para marcar el 80 aniversario del lanzamiento de la bomba atómica en Hiroshima y recordarle al mundo el horror que provocó. A las 8:15 horas locales (23H15 GMT) se realizó el minuto de silencio en Hiroshima, la hora en que el avión estadounidense Enola Gay dejó caer la bomba "Little Boy", el 6 de agosto de 1945, sobre la ciudad occidental japonesa.



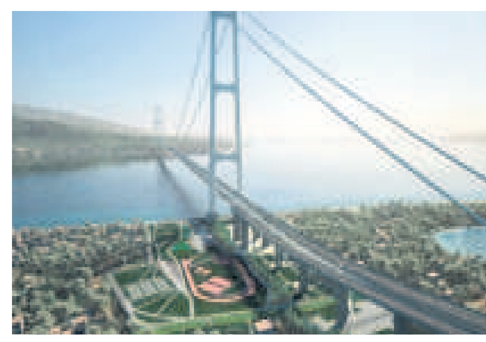
LA NASA QUIERE UNA BASE NUCLEAR EN LA LUNA

WASHINGTON. La NASA planea construir un reactor nuclear de Estados Unidos en la Luna para que opere a partir de 2030 como parte de la "carrera" espacial con China, expuso Sean Duffy, administrador interino de la agencia especial estadounidense.

Duffy, reconoció en una rueda de prensa la existencia del proyecto, que primero informó el medio 'Político' con base en un reporte interno de la NASA.

CONSTRUIRÁN EN ITALIA

Puente colgante más largo del mundo



ESTARÁ LISTO EN EL 2032.

ROMA. El Gobierno italiano aprobó el proyecto definitivo para la construcción del puente sobre el estrecho de Mesina (sur), que unirá la península, desde Calabria, con la isla de Sicilia, y cuyas obras, con una inversión prevista de 13.532 millones de euros, podrían comenzar una vez finalizado el verano y concluir entre 2032 y 2033.

El visto bueno fue otorgado por el Comité Interministerial para la Planificación Económica y el Desarrollo Sostenible (Cipess), tras evaluar la documentación técnica y financiera presentada por el Ministerio de Infraestructuras y Transportes y las empresas involucradas.

El ministro de Infraestructuras y viceprimer ministro, Matteo Salvini, refirió en rueda de prensa que, aunque falta el visto bueno del Tribunal de Cuentas, espera "iniciar las obras, los trabajos y las expropiaciones entre septiembre y octubre".

YA SE REGISTRA UN MUERTO

Gran incendio forestal preocupa en Francia

PARÍS. Cientos de bomberos luchan para detener la propagación de un importante incendio forestal en el sur de Francia, que dejó una persona muerta, nueve heridos y un desaparecido.

El incendio, que comenzó el martes en el departamento de Aude, es el mayor registrado en Francia en el actual verano boreal. Las autoridades movilizaron 2.000 bomberos para controlarlo.



BOMBEROS LUCHAN CONTRA LAS LLAMAS.

Una anciana murió en su vivienda en la localidad de Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse y dos personas resultaron heridas, una de las cuales se encuentra en estado grave por las quemaduras, según la prefectura local.

Siete bomberos también resultaro heridos por inhalación de humo, y una persona está desaparecida a causa de este incendio, que ya se propagó por unas 15 mil hectáreas de terreno y por 15 municipios.

ANDREA LLOSA

“SALÍ MECHADORA Y BRONQUERA”

✚ Periodista cuenta detalles de su libro *Manual para decir ¡Nunca más!*

✚ Refiere que su carácter fuerte lo sacó de su padre.

Andrea Llosa se muestra como realmente es en el libro *Manual para decir ¡Nunca más!*. Cuando sufrió por amor, sí, la periodista aguerrida, contestaría, la que saca cara por mujeres sufridas en sus programas, también fue dependiente emocional alguna vez.

—Andrea, ¿cómo te animaste a escribir Manual para decir ¡Nunca Más!?

Fue Pablo, mi pareja, quien me animó, y comencé a escribir, pero me dije: ¿y por qué no escribo mi historia? Todo lo que escribo en el libro es real: mis amores, traiciones, mis fracasos, infidelidades, mis trabajos. Me comenzó a salir las historias, ahí empezó esto, sin querer terminó en 12 capítulos. No creo ser mejor que nadie, ni quiero escuelear a las mujeres, solo me dije: si cuento mi historia, pero de lo que me pasó a mí de verdad, puede ser que la gente se acerque a mí, contando sus fracasos, siendo más honesta.

—Cuentas que te agarran a pedradas, pero también que te agarrabas a puños de niña.

Sí, yo me iba a los puños desde pequeña, nunca dejé que otros niños me agarren de punto. Nunca permití que me digan no, era contestaría, saqué el carácter de mi padre.

—Tu padre quería que seas hombre, ¿es cierto eso?

De hecho, quería que fuera hombre al inicio, pero salimos cuatro mujeres. Él era de la FAP y aprendí de él su carácter fuerte. Salí mechadora, bronquera, defendía a mis amigas en el colegio. Hasta una vez, ya de grande, pero antes de ingresar a trabajar en televisión, un tipo trató mal a un vigilante en una discoteca y yo lo defendí, le fui a los puños. Era loca (risas).

—Tu casa era un matriarcado.

Claro, imagínate lo difícil, incluso para mí. Yo rogaba que mis hijos sean hombres, otra mujer más en mi vida, no, por favor. Las mujeres somos mucho más complejas, es la verdad. Los hombres son más prácticos, más básicos, debo decirlo, es la verdad, sin ofenderlos. Pero luego que nací yo, mi papá quería que todas sean mujeres; era muy apegado a nosotros, amoroso.

INSTAGRAM

SUHEYN CIPRIANI

CONTARÁ EL INFIERNO QUE VIVIÓ CON SALSERO

✚ Contó cómo fue la agresión de su ex pareja.



Suheyn Cipriani será la próxima invitada en El valor de la verdad, donde abrirá las puertas a uno de los capítulos más oscuros y dolorosos de su vida: el tormento que vivió junto con su ex pareja, el salsero César Vega.

En un adelanto del programa que se emitirá este domingo 10 de agosto, se confirmó su participación y se mostraron fragmentos de sus impactantes revelaciones, incluyendo detalles inéditos sobre la agresión física que sufrió, así como imágenes que registran ese cruel episodio.

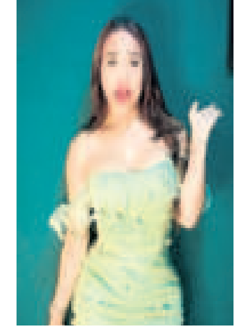
Durante el avance, la ex modelo y reina de belleza, visiblemente afectada, compartió el aterrador momento que enfrentó: "Me amenazó de muerte", declaró. Su testimonio revela no solo el nivel de violencia que sufrió, sino también el miedo que la acompañó durante ese tiempo.

En el adelanto, se exponen sensibles imágenes del momento de la agresión por parte del cantante a la modelo peruana, quien narra entre lágrimas en el sillón rojo lo sucedido.

DAYANITA

CÓMICA LLORA EN VIVO

✚ No la pasa bien económicamente.



DICE QUE SE ARREPIENTE DE TODO.

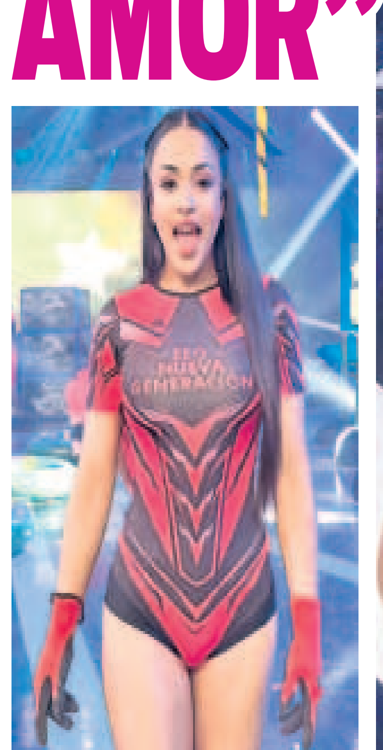
En una transmisión en vivo a través de sus redes sociales, Dayanita, la recordada actriz cómica que saltó a la popularidad en el programa de Jorge Benavides, se quebró al hablar sobre la difícil situación económica que atraviesa actualmente.

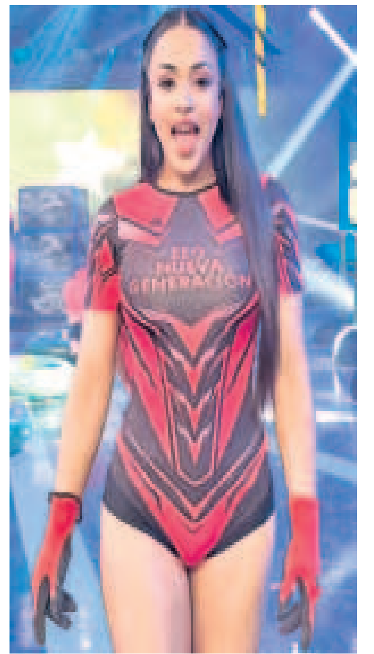
Entre lágrimas, confesó que ya no puede pagar el departamento donde vivía en Lima junto con su familia, y que ahora reside en un humilde cuarto dentro de su circo en Chepén, en la región La Libertad.

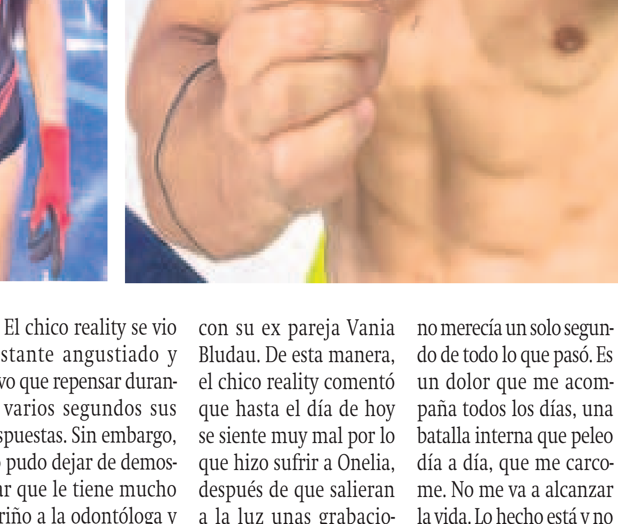
"A veces me arrepiento de todo lo que hice, me arrepiento de todo, yo quiero pedir perdón por todo lo que ha pasado", expresó con la voz entrecortada la actriz cómica tras haber dejado el programa JB en ATV.

MARIO IRIVARREN

"ONELIA SIEMPRE SERÁ MI AMOR"







✚ Chico reality habló de su actual relación con su ex pareja y reconoce que cometió un error al involucrarse con Vania Bludau.

Mario Irivarren fue interrogado en EEG sobre entorno personal y sus acercamientos con Onelia Molina.

El chico reality se vio bastante angustiado y tuvo que repensar durante varios segundos sus respuestas. Sin embargo, no pudo dejar de demostrar que le tiene mucho cariño a la odontóloga y le dijo "mi amor" en el set de televisión.

Una de las inevitables preguntas en EEG fue sobre la polémica boda de Alejandra Baigorria, donde Mario Irivarren tuvo un claro acercamiento con su ex pareja Vania Bludau. De esta manera, el chico reality comentó que hasta el día de hoy se siente muy mal por lo que hizo sufrir a Onelia, después de que salieran a la luz unas grabaciones en las que propone un acercamiento a su ex pareja Vania, a pocos metros de la arequipeña.

"Son mis actos y tengo que hacerme responsable. Es una persona noble y de buenos sentimientos, no merecía un solo segundo de todo lo que pasó. Es un dolor que me acompaña todos los días, una batalla interna que peleo día a día, que me carcome. No me va a alcanzar la vida. Lo hecho está y no puedo borrar lo que pasó, pero que sepa ella, desde lo más profundo, le pido disculpas, por cada segundo triste. Espero que este episodio quede en el pasado", comentó.

"Los temas persona- les son comp[...] historia con O[...] más matices d[...] tedes pueden [...] algo que pued[...] que independ[...] de lo que pase[...] lia y yo, ella si[...] mi amor. Vi[...] años de relac[...] Nunca discu[...] una relación [...] muy linda y e[...] a borrar nunc[...] la voy a record[...] amor", remarc[...]

EN CORTO



SE DEFIENDE POR INTERPRETAR A KIKO A SUS 81 AÑOS

Carlos Villagrán defendió su vigente interpretación de 'Quico' a los 81 años. El actor mexicano se encuentra en Lima para las funciones de circo en el Mall Plaza en el Callao por Fiestas Patrias haciendo divertir al público peruano con su recordado personaje de El chavo del ocho.

"¿Por qué trabajo yo? Eso es muy fácil de contestar", comenzó respondiendo Carlos Villagrán. "Mis hijos están bien, tengo una buena casa. Necesitamos el cariño de ustedes, el público, y eso es lo que muchas veces nos obliga a ver el circo lleno y a sentir esa energía que nos regalan ustedes. Muchas veces eso es lo que nos motiva", añadió.

NICOLA PORCELLA

SE SIENTE MÁS MEXICANO

El ahora actor causa polémica con sus recientes declaraciones.



El ex chico reality vuelve a ser el centro de la polémica, esta vez por una contundente declaración.

Durante un encuentro con la prensa mexicana, el actor no se guardó nada y respondió con dureza a quienes lo cuestionaron por sus recientes expresiones de cariño hacia México.

La controversia cobró mayor fuerza, ya que esto se dio luego de que se viralizara un audio atribuido a Porcella, en el que hablaría de manera polémica sobre el actor mexicano Fernando Colunga y el también intérprete Omar Fierro. El contenido del clip fue ampliamente difundido en redes sociales y programas de farándula, aunque ambos protagonistas ya salieron a despejar todos los rumores y han demostrado que su relación laboral sigue intacta.

Durante una entrevista en México, Porcella fue abordado por reporteros luego de recibir críticas desde Perú por manifestar públicamente su aprecio por el país azteca. Fiel a su estilo directo, el actor no dudó en reafirmar su postura con una frase que encendió las redes sociales.

"Que lo sigan aguantando, porque sigo siendo más mexicano que soporten", expresó en un inicio, para luego recordar que, debido a las polémicas que rodearon su carrera en Perú, muchos de los periodistas de espectáculos nacionales lo criticaron con dureza, provocando su salida temporal de la televisión. "Ellos me sacaron de allá. Yo soy más mexicano que peruano", remarcó ante los medios.

os. Mi
tiene
ue us-
. Pero
nar es
nente
e One-
e será
s dos
ntos.
, fue
sana,
se va
mpre
no mi

FOSSATI VALORÓ TRIUNFO DE UNIVERSITARIO ANTE AUDH

Saca PECHO

- Entrenador destacó la solidez del equipo.
- Ureña refirió que se queda en el cuadro crema.

Sandro Bazán

El triunfo ante Alianza Universidad de Huánuco se saboreó como importante en Universitario para seguir enfocado en lo anímico y recuperar pronto la cima del Torneo Clausura. Jorge Fossati se mostró feliz por sumar nuevamente tres puntos que los sigue consolidando en la parte de arriba del campeonato con opción al tricampeonato.

"Este triunfo, para mí, tiene una importancia enorme porque se consigue en una cancha difícil y frente a un equipo que cuenta con un entrenador de gran capacidad y experiencia. Más allá del resultado, se nota claramente lo que está construyendo con su grupo", dijo el DT uruguayo.

Por otro lado, destacó que Universitario viene demostrando solidez en todas sus líneas que anima a pensar en cumplir con todos los retos en el torneo local y Copa Libertadores. "Valoro muchísimo el partido que hizo Universitario, porque en todo momento mostró mucha solidez y buenas ideas en ataque, lo que nos permitió marcar dos goles", remarcó Fossati.

UREÑA FIRME EN LA 'U'

Rodrigo Ureña rompió con todas las especulaciones que lo vinculaban a dejar Universitario para llegar a la liga de México. El chileno afirmó que se encuentra firme en el club con la mentalidad de ser tricampeón y pelear hasta el final en la Copa Libertadores.

"Son rumores periodísticos. Yo me manejo solo desde hace muchos años, no tengo representante. Las veces que se acercan directamente a los clubes a hablar o directamente de club a club. Estoy enfocado 100% en Universitario", sentenció en L1MAX.

Reynoso de vuelta en Melgar



Pegó la vuelta después de ocho años para buscar enderezar el camino de Melgar. Juan Reynoso fue anunciado oficialmente como nuevo técnico de los rojinegros, aunque recién debutará en la sexta fecha ante Ayacucho FC en Arequipa, con la ilusión de emular lo conseguido en el 2015 en que fue campeón nacional.

El popular Cabezón arribará a Lima proveniente de México antes del fin de semana para conocer al plantel, incluso podría estar en una de las tribunas del estadio Alberto Gallardo observando el partido ante Sporting Cristal e ir sacando conclusiones.

El vínculo de Juan Reynoso en Melgar en principio será hasta diciembre del 2026 con opción a extenderlo antes de finalizar.

Puede quedar otra vez en la Cueva



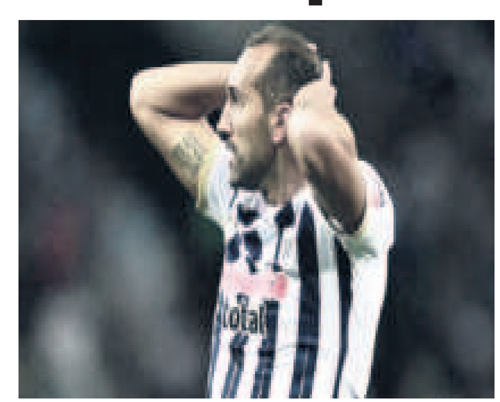
GUAYAQUIL. Días complicados continúa viviendo Christian Cueva en Emelec. El volante peruano sigue recuperándose de la lesión que sufrió ante Miguel Iturralde por la Copa Ecuador, por eso es duda para el partido clave ante Deportivo Cuenca por LigaPro. La idea es esperarlo hasta última hora, aunque sin forzar su regreso con miras a lo que se le viene a los "eléctricos".

Aladino sufrió un problema en el isquiotibial y sigue sin poder trabajar con normalidad. El partido ante Deportivo Cueva es el lunes, por ello se tiene pensado que recién el sábado pueda intentar hacer algo de fútbol. Todo dependerá de esa sesión para observar si puede pegar la vuelta o en todo caso volver a quedarse sin jugar a la espera de su recuperación al 100%.

BARCOS MOLESTO POR CEDER PUNTOS EN CASA

"Incomoda el empate"

Pirata dijo que Alianza adoleció en la definición ante Cristal.


BARCOS FUE AUTOCRÍTICO.

Gonzalo Menéndez

Pese a no lograr la victoria ante Sporting Cristal en Matute, el delantero de Alianza Lima, Hernán Barcos, valoró el esfuerzo del equipo, aunque lamentó haber resignado dos puntos en casa, lo que los mantiene lejos de la cima del Torneo Clausura.

"Hicimos un partido interesante, lo buscamos durante los 90 minutos. Ellos son un equipo que tiene el balón, que sabe jugar y también te complica. Fue un partido parejo y creo que merecimos algo más", refirió el Pirata.

El experimentado delantero hizo hincapié en la falta de definición. "Incomoda este empate porque estábamos en casa ante un rival directo. Nos faltó claridad. Tuvimos la pelota y varias situaciones en campo rival, pero no generamos muchas ocasiones claras. Faltan muchas fechas, pero son puntos que no deberíamos perder", acotó.

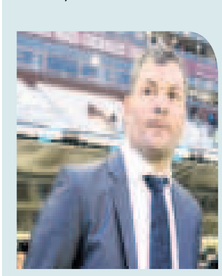
Barcos da vuelta a la página y ya piensa en el cotejo del sábado ante Ayacucho FC. "No hay que lamentarse, el sábado tenemos una final y hay que ganarla. Faltan muchos partidos y cada uno hay que jugarlo como tal. Tenemos equipo para pelear", puntualizó.

Alianza, que es sexto en la tabla con 5 puntos, visitará este sábado a Ayacucho FC por la quinta fecha del Torneo Clausura.



Mosquera satisfecho

Pese a la derrota ante Universitario, Roberto Mosquera, DT de Alianza UDH, se mostró satisfecho con su equipo. "Caer ante Universitario me molestó. Hicimos un partido cercano a la perfección. Nadie le había llegado tanto a la 'U' como nosotros. Sin duda, es el camino que buscamos", afirmó.



Comerciantes con nuevo DT

Nuevos aires en Comerciantes Unidos. El cuadro de Cutervo estrenará técnico tras la llegada del argentino Claudio Biaggio. Después de la salida de Daniel Ferreyra, Comerciantes aceleró el fichaje del ex delantero gaucho, quien antes dirigió al Nacional de Potosí del fútbol boliviano.



DEFENSA SE FRACTURÓ MUÑECA

Araujo fue operado y será baja un mes

Se confirmó lo que se temía. El defensor de Sporting Cristal, Miguel Araujo, será baja por más de un mes tras sufrir una fractura en la muñeca izquierda.

Desde sus redes sociales, el cuadro rimense informó la noticia de que es una gran baja para el equipo de Paulo Autuori. "Miguel Araujo sufrió una contusión en la muñeca izquierda que le provocó una fractura a nivel radio distal", inicia el comunicado.

El defensor peruano y reciente fichaje del cuadro celeste para el torneo Clausura será operado quirúrgicamente y se espera que regrese entre un mes o mes y medio, tiempo estimado para su total recuperación y vuelta a las canchas.

ORDENÓ EL EQUIPO

Como se sabe, Miguel Araujo sufrió la lesión en su mano en el epílogo del partido ante Alianza Lima en Matute, tras lanzarse para evitar un remate de Matías Succar que iba al arco.

Desde su llegada, Araujo ordenó al equipo defensivamente, bajo la dirección de Paulo Autuori, y se convirtió en uno de los mejores del plantel, marcando dos goles en cuatro partidos.

El defensor de 30 años llegó a Sporting Cristal tras quedar libre del Portland Timbers de la MLS de USA. Araujo tuvo ofertas de Alianza Lima, del fútbol argentino y ecuatoriano, pero optó por regresar al fútbol peruano luego de siete años.



GRAU EMPATÓ 1-1 ANTE GARCILASO

Se repartieron los puntos

SULLANA. Atlético Grau no pudo aprovechar su localía y empató 1-1 ante Deportivo Garcilaso en el marco de la fecha 4 del Torneo Clausura.

El equipo de Ángel Comizzo fue dueño del primer tiempo, pero no pudo plasmarlo en el marcador ante un Garcilaso que no hizo mucho por atacar.

Para el complemento, las cosas cambiaron en Garcilaso que dominó el partido: sin embargo Raúl Ruidíaz (53') pudo poner arriba a Grau desde el punto de penal.

Sobre el final (94') Kevin Sandoval salvó al equipo de Carlos Bustos de una derrota de visita.


VOLVERÁ A VESTIR LA CELESTE.

DEFENSOR JUGARÁ POR RIMENSES

Abram pasó hacia Cristal

Vuelve para vestirse de celeste. Luis Abram volverá a jugar por Sporting Cristal, después de jugar por varios clubes del extranjero.

El defensor peruano, de 29 años, llegó a un arreglo con el club rimense que le ganó la pulseada a Alianza Lima que también estaba interesado en contratarlo.

Abram llega al cuadro cervecero en calidad de jugador libre, tras desvincularse del Atlanta United de la MLS.

El zaguero central nacional debe arribar hoy a Lima para cerrar la negociación y firmar contrato con el equipo bajopontino. La llegada de Abram será un gran aporte para el equipo de Paulo Autuori y más aún ante la baja por casi un mes de Miguel Araujo, al sufrir la fractura de la muñeca de la mano izquierda.

Abram se inició en Cristal y en 2018 fue transferido a Vélez Sarsfield, donde inició su carrera en el extranjero.



DESDE ESTE LUNES 11 DE AGOSTO NO TE PIERDAS LO NUEVO QUE TE TRAE TU DIARIO FAVORITO

Comienza a coleccionar el nuevo Menú semanal de el Popular



Más ideas para cocinar y lucirte con el menú de tu familia o negocio. Desde el 11 agosto no te pierdas el nuevo coleccionable.

Este nuevo y potente recetario de **el Popular**, **Menú semanal**, fue pensado para acompañarte en la rutina diaria con un menú semanal que incluye entradas, sopas, segundos y postres, todos fáciles de preparar, nutritivos, sabrosos y muy accesibles a todos los bolsillos.

Cada lámina, que llega gratis al comprar tu diario favorito, presenta una receta diferente con ingredientes versátiles, instrucciones claras y, por supuesto, que acompañadas de algún tip o consejo muy útil para la preparación.

Este lunes 11 de agosto empieza una nueva aventura culinaria que tiene las recetas más completas para tu hogar o negocio. ¡Corre al quiosco por tu diario y lámina!

Reclama la carpeta coleccionadora, la primera lámina y el índice de recetas para que sepas qué platillo cocinar día a día. Todo esto llega gratis al comprar tu diario favorito **el Popular**.



NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE JUNTAR LAS LÁMINAS CON NUEVAS RECETAS.

Cocina con arroz

Mañana no te pierdas la receta de un delicioso tacu tacu de lentejas, que te trae tu diario favorito **el Popular**. No dejes pasar la oportunidad de completar este fabuloso coleccionable **Cocina con arroz**. Ya quedan pocos días para que acabe la promoción.

APRENDIENDO EN CASA

La física: importancia, teorías y fenómenos

Las teorías de Isaac Newton

Isaac Newton fue un científico inglés. Asistió a la Universidad de Cambridge donde estudió a los científicos del siglo XVII y las innovaciones de Galileo Galilei, Descartes, entre otros. Sus primeras investigaciones fueron en torno a la óptica. Así explicó que la luz blanca se genera a través de la mezcla de los colores del arcoíris.

En su obra más importante, Principios matemáticos de la filosofía natural (1687), formuló tres principios del movimiento.

El primero relacionado con la ley de la inercia, más conocido como Ley de Newton, plantea que todo cuerpo permanece en reposo o en movimiento recto uniforme cuando no se aplica ninguna fuerza sobre él. La segunda, llamada Principio fundamental de la dinámica, establece que la aceleración de un objeto es directamente proporcional a la fuerza neta que actúa sobre él e inversamente proporcional a su masa.

EL DATO
La anécdota en la que a Newton le cayó una manzana en la cabeza y descubrió la ley de gravedad, nunca ocurrió. Ya había evaluado este principio.



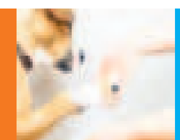


ACCIÓN · REACCIÓN

Tercera Ley de Newton

Este principio fundamental de la termodinámica, conocido como el Principio de acción-reacción, explica que por cada fuerza o acción ejercida sobre un cuerpo existe una reacción igual en sentido contrario. Por ejemplo, si lanzamos una pelota contra una pared, rebotará con la misma fuerza hacia nosotros. Esto también explica por qué no podemos empujar una pared.

Cuida tu mascota
Si tu perro tiene una herida, límpiala retirando posibles restos de barro, hierba, vidrio, etc., empleando suero fisiológico y gasas estériles. No uses algodón, ya que desprende fibras que podrían quedarse adheridas a la piel.



El dato
Si pesa menos de 15 kg, significa que tu perro es de raza pequeña.

Lo bueno de
Camas ortopédicas Ofrecen un soporte adicional para las articulaciones de los perros, especialmente para los mayores o con problemas de salud.

MUCHAS VECES SON PROPENSOS A PROBLEMAS CAPILARES FASTIDIOSOS

Remedios caseros si tu gato tiene caspa

✚ Son naturales y fáciles de aplicar. ✚ La alimentación y la higiene son importantes.

Zoraida Peña H.

Los gatos son animales muy limpios ya que ellos mismos se asean cuando los ves lamiéndose el cuerpo. Sin embargo, los gatos también son propensos a problemas de pelaje y cuero cabelludo, como la caspa.

A continuación, te compartimos algunos remedios caseros que pueden ayudar a acabar con la caspa.



EL ACEITE DE OLIVA AYUDA A COMBATIR LA CASPA. APLICA UNAS GOSTAS Y MASAJEA.

¿QUÉ ES LA CASPA?

Es una afección localizada en el cuero cabelludo. Produce células muertas que se van descamando. Si no se trata, puede causar comezón y provocarle heridas a tu minino.

REMEDIO MILAGROSO

El aloe vera tiene efectos positivos. Este los favorece con una adecuada regeneración celular y disminuye el picor e inflamación. Extrae la pulpa de su tallo y masajea sobre la piel de tu gato.

BUENA ALIMENTACIÓN

Una alimentación incorrecta también puede provocar la caspa en tu mascota. Asegúrate de ofrecerle a tu minino alimentos y suplementos ricos en Omega 3.

MANTÉN SU HIGIENE

Para evitar la caspa, otra medida que recomendamos es el cepillado diario del animal. Igualmente, puedes optar por darles baños con un champú antiseborreico.

Mundo animal

Dr. Pedro Ramos (*)

LOS PASEOS EN NUESTRAS MASCOTAS

Los paseos son uno de los cuidados más importantes que debemos tener con nuestras mascotas. Es que si no las sacamos a pasear no solo pueden enfermar, sino que además pueden sufrir de ansiedad o depresión.

Por eso, recomiendo que saques a tu perro a pasear para cuidar tanto su salud física como el estrés a causa de estar encerrado todo el día.

La duración del paseo debe ser aproximadamente 30 a 40 minutos y un promedio de 3 veces al día, pero si gustas puede ser más.

En el caso de los gatos, sacarlos a dar un paseo puede hacer que la experiencia sea más estresante que placentera.

*Médico veterinario de Pet's Lifes
Teléfono: 990 820 844

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Arroz verde con pejerrey

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de arroz.
- 4 filetes de pejerrey.
- 1/4 de taza de choclo desgranado.
- Una zanahoria pequeña.
- Un tomate pequeño.
- 1/4 de taza de culantro molido.
- 3 cdas. de espinaca licuada.
- 1/4 de taza de arveja fresca.
- Una cdta. de ajo molido.
- Un huevo.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Limpiar los filetes de pejerrey, condimentar con sal, pimienta y comino; pasar por harina y huevo batido y freír en aceite bien caliente. En una olla dorar cebolla en cuadritos con ajo, luego verter el arroz, culantro y espinaca, mezclar y echar arvejas, choclo degranado, zanahoria en cuadritos, cubrir con agua y echar sal al gusto. Cocinar a fuego medio. Una vez listo el arroz servir con el pejerrey.

Secreto del chef
Si el culantro es un ingrediente muy pesado para tu estómago, puedes usar solo espinacas.

TIPS TIPS TIPS

1 ¿TIENES UN GATO GORDO?

Adapta la alimentación de tu gato para que sea rica en fibra y proteínas y baja en grasas. Eso sí, no descuides la cantidad de calorías que ingiere (las necesita para vivir) ni le prives de los nutrientes que para él son esenciales. Los alimentos secos, como el pienso, siguen siendo muy recomendables.



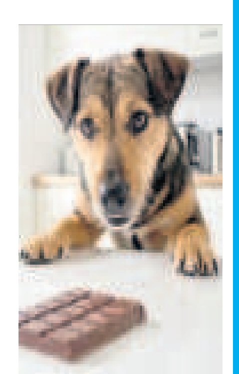
2 LOS HUESOS COMO COMIDA DEL CAN

Si le das a tu perro un hueso cuando está en ayunas, se lo puede tragar entero por pura ansiedad. Es mejor dárselo después de comer y mostrarle cómo comerlo adecuadamente. Empieza por ofrecerle el hueso por un extremo mientras lo sujetas por el otro. Así, el perro solo podrá morder trozos pequeños, evitando el riesgo de asfixia.



3 PERROS: ALIMENTOS PROHIBIDOS

El chocolate contiene una sustancia llamada teobromina que los perros no pueden metabolizar de manera eficiente. El consumo de cacao por parte del animal puede llevar a síntomas graves como vómitos, diarrea y convulsiones. Las uvas y las pasas, por su parte, pueden causar insuficiencia renal en los perros.



Gaturro



Sudoku

6		2	5	9		4	7	8
	9						5	
3				7	2			
		1			4			5
		6	7			2		3
	8	3		2	9		4	
		5						1
1			3		7	8		6
	6	9		1	8			4

¿Quién lo dijo?

"Piensa como un hombre sabio pero comunícate en el lenguaje del pueblo."


A) Leonardo da Vinci


B) George Orwell


C) William Butler Yeats

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Emergencia

911 ¿Dígame? ¡Mi esposa estaba cocinando y se cayó!

¿Cuál es la emergencia?

¿A qué hora quito el arroz para que no se pegue?

acertijo

Advertencias divinas

¿Es verdad que antiguamente se creía que los estornudos eran advertencias divinas?

Soluciones de ayer

YMFHRANUORIENTADORZDTVIO
GCCLEGSABEURPFOVITOMPXIM
WAHSFHJKMNCGOXLYRIBEWVQU
DPPZASDCMHITSELANOSREPZG
QYSLSVKEVALUACIONEGPAFTQ
DBXISEESODINETBOTWNQSMTC
IBYRCJRAZFUHRDZNOFSYEIAL
THGMKOCAPSICOPEDAGOGICOV
LSDWKYPJLMPNODFZDATOSKSG
VQYITEIEDUMOEMZPHLAKYCQE
RRDDNENMDUCCFPXSNDZLXGDI
EEDEKTNTLAEIBRIOOWSFTUVA
LSUKSBEARTGCRSZCRMJSCGIO
XUCIQCHLNELOTRUUNMDAOCYZ
BLTOYDRAILVEGMUGRATEAAUN
VTMILKLIQGMIEODCSIIHTPCS
YAEZBAMZBAENSJXNVNKPTANF
ODDWCBREOETNBTEOFNEZGTSU
HOIYWTDMFOIQCDAOBWZSAEKT
XSCPGMOCVRYNNIRSCMUXVRTE
NHOYIBFZJDWOGMAZDXCSTSET
RGSKYJHFLACPEWENSCQPRENX
ZIESCOLARIZACIONOVGWSAMD
VFYDADILADOMOBLIGATORIAL

4	9	1	2	7	5	6	3	8
3	2	8	4	9	6	1	7	5
6	7	5	8	1	3	2	4	9
5	6	7	3	2	1	8	9	4
9	1	2	7	4	8	3	5	6
8	3	4	6	5	9	7	2	1
7	5	6	1	3	4	9	8	2
2	8	9	5	6	7	4	1	3
1	4	3	9	8	2	5	6	7

El acertijo: Esta fobia se manifiesta cada año en la festividad de Halloween, llega a su estado de más terror el 31 de octubre por la noche y se basa en la idea de que espíritus invadan el mundo de los vivos durante esa noche. Esta extraña fobia suele estar ligada con otras fobias como la espectrofobia, que es el miedo exacerbado a los fantasmas.

¿Quién lo dijo?: Bob Dylan.

Sopa de letras

M	A	T	Y	S	E	L	A	I	C	N	E	S	E	R	P	Z	C	Q	K	V	F	H	P
W	L	Z	L	C	C	X	U	M	Y	V	F	B	N	S	A	M	A	R	G	O	R	P	D
H	O	E	I	O	Z	F	J	E	M	S	G	L	T	N	O	I	C	A	C	U	D	E	D
W	H	N	N	N	C	T	V	J	D	O	O	Y	W	S	M	S	O	S	R	U	C	E	R
N	A	I	E	S	S	Z	K	A	N	N	L	R	I	T	R	A	P	M	O	C	G	I	V
S	B	X	A	T	O	S	H	Z	O	R	T	E	A	I	N	T	E	R	E	S	E	S	G
O	I	T	N	R	D	E	V	I	L	O	M	U	K	S	T	P	X	O	Y	M	L	E	F
D	R	E	V	U	A	S	D	D	J	T	W	G	P	E	R	S	I	U	J	A	B	D	W
I	S	C	O	C	S	T	R	N	N	N	Y	M	V	O	O	Z	T	O	C	V	I	S	E
G	P	N	A	T	A	U	H	E	A	E	U	W	Y	C	M	F	L	R	O	G	A	F	S
I	Z	O	I	I	B	D	S	R	H	V	C	E	I	E	L	M	N	V	I	E	L	A	H
R	I	L	R	V	P	I	K	P	U	S	C	T	E	F	D	W	I	T	N	G	T	B	Z
I	I	O	O	I	Y	O	T	A	U	T	C	S	P	D	H	T	A	A	V	N	N	O	W
D	D	G	E	S	A	L	O	K	O	A	T	Z	T	U	A	L	R	O	E	B	O	G	S
O	M	I	T	M	Q	S	L	S	D	U	A	M	S	C	P	O	V	I	C	I	I	U	O
T	S	A	X	O	U	C	V	I	D	S	U	P	U	O	P	D	M	A	O	X	C	F	P
U	R	S	Q	Z	K	G	D	I	E	P	E	D	C	M	D	A	V	Q	H	S	A	N	O
A	T	R	E	I	B	A	A	P	X	D	E	R	E	O	R	I	C	W	E	T	C	U	R
Z	L	D	F	Y	S	N	Q	B	A	R	P	T	A	R	E	B	R	J	D	G	I	N	C
M	U	X	Z	H	T	K	T	G	O	Q	N	H	E	I	B	Z	K	B	U	D	L	F	M
N	X	P	S	I	Y	E	O	O	R	O	C	H	T	V	C	R	U	N	I	E	B	H	W
X	Q	T	L	O	Z	G	J	C	C	P	K	D	L	S	A	E	H	N	D	H	U	O	V
K	U	E	E	I	I	Y	M	C	T	W	A	Q	R	L	X	J	S	G	C	A	P	S	K
N	S	P	X	A	E	R	O	J	H	M	D	F	W	Q	V	I	Y	L	B	Q	M	Y	K

PEDAGOGÍA DIGITAL

- ABIERTA
- APRENDIZAJE
- AUTODIRIGIDOS
- BASADOS
- COMPARTIR
- CONSTRUCTIVISMO
- CONTEMPORÁNEAS
- DIDÁCTICOS
- DIGITAL
- EDUCACIÓN
- EDUCATIVO
- ENTORNOS
- ESTUDIANTILES
- ESTUDIO
- HERRAMIENTAS
- HÍBRIDOS
- INTERESES
- LÍNEA
- PEDAGOGÍA
- PRESENCIALES
- PROGRAMAS
- PROYECTOS
- PUBLICACIÓN
- RAÍCES
- RECURSOS
- TECNOLOGÍAS
- TEORÍA
- USO

Consultorio sentimental

Mi ex enamorado espanta a mis pretendientes

NATALIA (35). Doctora, ya no sé qué hacer, mi ex pareja me está acosando y espanta a todos mis pretendientes. Terminamos hace cuatro meses justamente por sus celos enfermizos y desde entonces no deja de llamar o escribirme mensajes y llegó al punto de seguirme a donde voy.

No sé cómo se averigua, pero cuando estoy saliendo con alguien, él se aparece y se toma atribuciones típicas de un enamorado.

De esa manera llegó a espantarme hasta tres chicos con los que intentaba reconstruir mi vida. El problema es que él cree que podemos retomar la relación, pero yo ya no quiero saber nada de él.



RESPUESTA

Querida Natalia, definitivamente tu ex necesita tratamiento psicológico y es peligroso que esté actuando así, es mejor que tomes tus precauciones. Pero antes debes conversar con él y decirle que lo de ustedes no va más, pues al parecer está muy confiado en que aún pueden retomar la relación. Suerte.

Dra. Cora Song / corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr. Estás retrasando un asunto económico que requiere ser resuelto a la brevedad, necesitas ordenarte. En el amor, tienes mucho por decir, pero el temor al rechazo hace que reprimas tus sentimientos.

TAURO: 21 abr. 21 may. Una amistad aportará soluciones creativas a aquellos problemas que te generaron tantas complicaciones. Recuperas la confianza en ti mismo y esa tranquilidad emocional que habías perdido.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. No aceptes propuestas que prometan grandezas, podrías vincularte en algo que te genere inestabilidad. En lo personal, estás cerca de iniciar una relación o propiciar una reconciliación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. Cortas con una actividad que te ha estado estancando. Liberarte te permitirá iniciar algo más productivo. En lo familiar, sientes la necesidad de proteger a un ser querido que afronta problemas.

LEO: 23 jul. 23 ago. Conversarás con alguien que te vinculará en un proyecto creativo, volverá el entusiasmo y el deseo por luchar. También recuperas el interés por tu imagen personal, mejorará tu atractivo y autoestima

VIRGO: 24 ago. 23 set. El apoyo que te niegan algunas personas lo obtendrás gracias a contactos y amistades que no imaginabas. En el amor, no corras riesgos innecesarios, evita vínculos arriesgados o aventuras.

LIBRA: 24 set. 23 oct. Una fiscalización imprevista te obligaría a revisar labores que pensaste haber culminado, paciencia. Tienes que sanar heridas, estarías recordando escenas pasadas que solo te hacen padecer.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Analizarás una inversión o compra y decidirás posponerla, no es el momento para arriesgarte. En el amor, no supongas o leas entre líneas y expresa tus impresiones a la persona que amas.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Te alejarás radicalmente de personas que habían intrigado contra ti. Depurarás tu entorno. En el amor, se fortalece la confianza y los sentimientos, será un día ideal para la unión y la pasión.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. Recibes buenas noticias, empiezas a ordenarte y a materializar aquellos proyectos que anhelabas. En lo sentimental, alguien que te importa espera una señal para volverse a acercar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. Supervisarás personalmente aquellas labores que habías encomendado, controla tu tendencia al mando. Podría aproximarse una persona inmadura, será mejor que mantengas la distancia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar. No insistas en trabajar con alguien que se complica en labores en equipo, necesitas independizarte. En el amor, tienes que poner de tu parte si deseas recuperar el amor de esa persona.

SIERTO DE ESPARTA
CONSTRUYO EL ARCA
EMBROLLO
... CANCELO ... FÉLIX
VOCALES DEBILES
RADICAL DE ALCOHOLES
ROENTGEN
ISLA GIGANTE EN ASIA
GORRA MILITAR
RIO DE SIBERIA
CERVEZA INGLESA
BETA, LAMBDA
12 Y 18 DEL ABECE
LACABAÑA DEL TIO ...
MONEDA RUMANA (PL.)
ONDA MARINA
PADRE DEL PADRE
PLATILLO VOLADOR
PROFETA MENOR
NICOLAS TAGLIAFICO
FILM DE SPIELBERG
ENFOCAR (INGL.)
MONO PEQUEÑO
LETRAS SUCESIVAS
DIGAME !
NOBIO
ORILLA ADORNADA
ES (INGL.)
LA MUDA
CALCIO
CONTRARIO: ¡ARRE!
VIVIENDA
PASADO EL MEDIODIA
DOCTOR (ABREV.)
PUNTO EN EL FUTBOL
COLINA DE JERUSALEN
NOMBRE MASCULINO
ACEITUNA
EPSILON
CIBELES
RHO
NOLBERTO SOLANO
... PAULO (BRASIL)
OCASION
27 Y 11 DEL ABECE
ESTAÑO
APOCOPE DE CASA
AGENCIA DE NOTICIAS
INDICA LA CAUSA
RADON
PAR DE ASES
CONSTELAC. BOREAL
600 (ROM.)
COLEGIO NACIONAL
VOCAL "U" EN PLURAL
ENROQUE
PREFIJO: PRIVATIVO
DEPARTAMENTO DEL PERU

LA ÚLTIMA

Celebración del poeta Jorge Espinoza Sánchez

En pulcra y fina edición en tapa dura como los grandes clásicos, **Celebración de los dones** trae la poesía reunida (1973-2024) del poeta controversial, narrador de prosa descarnada y editor exitoso,



Jorge Espinoza Sánchez (Lima, 1953). Ahí están en su más atrevida, sensual y genuina expresión para su redención en nuestra rica tradición literaria: Poeta en el infierno, Documentos secretos de Sodoma, Papiros de Tiresias, Orquesta de gacelas, Ya no espantas a los bárbaros y Poemas no recogidos en libro. Conjunto de textos imbuido de una belleza admirable, en prosa y verso, que inquietantes tocan infierno y cielo, lleno de humanismo. Audaz e incendiario, contra todo pecado, original, en la que saca chispas, cuando de abordar el erotismo se trata. **(Jorge Ita Gómez)**

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Fruta congelada: frescura que nutre

¿Pierden valor los frutos rojos cuando pasan al congelador? Es una duda común y válida. En los últimos años, el consumo de frutas congeladas como los arándanos, creció enormemente. Lo mejor es que la ciencia nos tiene buenas noticias: sus propiedades se mantienen e incluso se potencian.

Los frutos rojos son tesoros nutricionales, recordemos que somos primer exportador de arándanos a nivel global. Entre sus compuestos más estudiados se encuentran las antocianinas, potentes antioxidantes que protegen frente al estrés oxidativo, proceso relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas como el cáncer o los trastornos neurodegenerativos.

Según investigaciones como la de Lohachoompol el año 2004, los arándanos congelados conservan sus niveles de antocianinas durante al menos tres meses. La razón es simple: se congelan poco después de la cosecha, lo que preserva su composición y frescura. Es como capturar el momento justo en que están en su punto óptimo.

Más recientemente, el estudio de Plumb del año 2013 confirmó estos hallazgos: los arándanos mantenían su capacidad antioxidante incluso tras cinco meses congelados. Sorprendentemente, la congelación generó una ligera lixiviación que aumentó la concentración de ciertos compuestos antioxidantes, haciendo que algunos nutrientes fueran incluso más biodisponibles.

Aunque ciertas vitaminas como la C pueden perder una pequeña fracción durante el proceso de congelación, esta pérdida es mínima comparada con la que ocurre cuando las frutas frescas se almacenan por muchos días a temperatura ambiente o en refrigeración.

Este método permite disfrutar de frutas de estación durante todo el año, sin necesidad de aditivos ni azúcares añadidos. Lo importante es elegir opciones sin endulzantes ni salsas, preferiblemente en su estado natural.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV